

ほくほく鬼北 家族の絆

両親を手本に、日々成長

池田 いけだ

孝行さん たかゆき

由岐さん ゆき

颯太くん そうた

倅太くん こうた



近永の池田さん家族。休日にはみんなで出掛けるアクティブな家族です。

「興味が湧いたらすぐ行動」の長男の颯太さんとそんな兄の影響を受けている次男の倅太くん。そんな2人の共通の趣味は、サッカーと料理。サッカーの練習がない日には一緒に練習をし、土日には両親のためには朝食を作ってくれます。サッカーは父親の孝行さん、料理は母親の由岐さんの影響。特に料理に関しては、誰かが教えたわけではなく、「お母さんがしているのを見てやってみたいと思った」のがきっかけだそう。最初は上手にできなかった2人も徐々に上達し、最近では自らレシピを調べてアイスクリーム作りに挑戦するほどに。「今日の朝ごはんは上手くできたやろ」と倅太くんは得意げな笑みを浮かべていました。

「人に迷惑をかけること」「嘘をつかないこと」が基本」と話す孝行さんと由岐さん。そんな2人の愛情に包まれ、お互いに切磋琢磨しながら、日々成長を続ける颯太くんと倅太くんは、仕事で疲れていると慰めてくれる優しい2人に成長しました。年に1回の恒例行事・キャンプ。「これから先何年経っても一緒に行くような仲良い家族でいたい」孝行さんのその言葉に家族全員が笑顔でうなずいていました。今回は、由岐さんと奥さんが職場の同僚である津野一彦さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会日吉支部一

特産品 きゅうりの料理 『たたききゅうりの香味あえ』

きゅうりはウリ科の1年草で原産はヒマラヤ山脈。3,000年前にはすでに栽培されていたとか。熟すと黄色くなることから黄瓜と呼ばれました。

水分が多く、さわやかな香りに特徴があります。低カロリーで、サラダに欠かせない野菜です。表面のとげが鋭くて、皮につやがあり、傷などのないものが新鮮。曲がっていても味には変わりありません。ポリ袋に入れて、ヘタを上にして立てた状態で、冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタ近くの緑の濃い皮には苦味成分が含まれているので、この部分を除くといいです。



材料(4人分)

きゅうり…4本、塩…小さじ1/3、青じそ…2枚、にんにく…1/2かけ
ねぎ…10cm

1人当たりの栄養量

エネルギー：14Kcal たんぱく質：0.9g 塩分相当量：0.5g

作り方

- ①きゅうりはすりこ木で軽くひびが入る程度にたたき、一口大の乱切りにし塩をまぶす。
- ②青じそ、にんにく、ねぎはみじん切り。
- ③きゅうりに②を混ぜ、冷蔵庫でよく冷やして味をなじませる。
※好みでしょうがやみょうがを混ぜてもいいです。

Memo

鬼北町では3畝で栽培され、年間100ト余り出荷されているそうです。